



68 años respaldando su pensión con solidez y transparencia



Durante el mes de setiembre, la Junta de Pensiones y Jubilaciones del Magisterio Nacional (JUPEMA) celebró 68 años acompañando a las personas trabajadoras de la educación y resguardando su protección previsional. A lo largo de casi siete décadas, la institución ha trabajado para fortalecer y administrar los regímenes de pensiones que hoy brindan respaldo a más de 170.000 personas afiliadas.

Desde su creación en 1958, JUPEMA ha acompañado a generaciones de personas trabajadoras de la educación mediante la administración del Régimen Transitorio de Reparto (RTR) y del Régimen de Capitalización Colectiva (RCC), consolidándose como una de las entidades de seguridad social más sólidas y especializadas del país.

La fortaleza que respalda su futuro

Actualmente, más de 124.000 personas afiliadas forman parte del Régimen de Capitalización Colectiva (RCC), cuya administración integral está a cargo de JUPEMA.

Este régimen cuenta con una reserva superior a los \$6,5 billones, equivalente a cerca del 12 % de la producción anual del país. Esta solidez financiera permite proteger los derechos de las personas afiliadas, garantizando que el régimen mantenga su capacidad de responder a los compromisos presentes y futuros. Además, cuenta con equilibrio actuarial y una razón de solvencia de 1,02, indicadores que respaldan su sostenibilidad de largo plazo.

Una gestión reconocida y supervisada

En 2026, JUPEMA recibió el Galardón Internacional de la Calidad otorgado por la European Society for Quality Research (ESQR), reconocimiento que distingue la excelencia en la gestión organizacional. Asimismo, cuenta con tres certificaciones de la Asociación Internacional de la Seguridad Social (AISS) en las áreas de recaudación y cobranza, servicios y comunicación, además de certificaciones Great Place to Work.

La institución está sujeta a la supervisión de la Superintendencia de Pensiones (SUPEN). Adicionalmente, realiza una valuación actuarial anual, da seguimiento permanente



a los principales indicadores del régimen y se somete a una auditoría actuarial externa cada tres años.

"Estos 68 años son el reflejo de una institución que ha sabido honrar la confianza depositada por miles de personas trabajadoras de la educación. Nuestro compromiso es que esa confianza continúe resguardada mediante una gestión responsable, técnica y transparente, siempre orientada a proteger los derechos de las personas afiliadas", señaló Carlos Hernández Álvarez, presidente de la Junta Directiva de JUPEMA.

Sostenibilidad con propósito

"La sostenibilidad es indispensable, pero no constituye un fin en sí misma. Un régimen de pensiones debe ser sostenible para cumplir su verdadera razón de ser: otorgar prestaciones suficientes, oportunas y previsibles que permitan a las personas vivir su vejez con dignidad. Sostenibilidad, suficiencia y solidaridad no son objetivos contrapuestos; son dimensiones que deben avanzar juntas", señaló Carlos Arias Alvarado, director ejecutivo de JUPEMA.

La confianza se construye entre todas las personas

Durante estos 68 años, la fortaleza de los regímenes de pensiones ha sido posible gracias al compromiso de quienes forman parte de ellos. **Por ello, JUPEMA invita a las personas afiliadas a mantenerse informadas, participar en los espacios de diálogo y rendición de cuentas, y conocer de primera mano los retos y oportunidades que enfrenta su régimen de pensiones.**

Porque proteger el futuro no es únicamente una tarea institucional: es un compromiso compartido que se fortalece con la participación informada de todas las personas afiliadas.

"Sesenta y ocho años después, el desafío sigue siendo el mismo: cuidar, fortalecer y defender lo que juntos hemos construido. La confianza que hoy protegemos debe seguir respaldando a las actuales y futuras generaciones de personas trabajadoras de la educación", concluyó Arias Alvarado.



JUPEMA fue sede de foro regional sobre movilidad laboral y derechos pensionales



Los días 27 y 28 de agosto de 2026, Costa Rica fue sede del Foro Técnico Subregional “Envejecimiento, movilidad laboral internacional y conservación de derechos pensionales en Centroamérica”, un espacio de diálogo convocado por la Subregión Centroamérica de la Conferencia Interamericana de Seguridad Social (CISS).

El encuentro reunió a instituciones de seguridad social, organismos internacionales y especialistas de la región para analizar cómo garantizar los derechos pensionales de las personas que han trabajado y cotizado en más de un país. Actualmente, esta protección sigue siendo limitada, pese al aumento de la movilidad laboral entre los países de la región.

JUPEMA fue la institución anfitriona del foro, realizado en sus instalaciones en San José. La organización del evento fue posible gracias a un esfuerzo conjunto entre diversas entidades costarricenses y organizaciones afiliadas a la CISS en Centroamérica.

Participaron delegaciones de nueve países, así como representantes de organismos internacionales como la Organización Internacional para las Migraciones (OIM), la Organización Internacional del Trabajo (OIT), la Organización Iberoamericana de Seguridad Social (OISS), la Conferencia Regional sobre Migración (CRM) y el Sistema Económico Latinoamericano y del Caribe (SELA).



Experiencias, desafíos y soluciones compartidas

La primera jornada permitió conocer las principales tendencias en movilidad laboral internacional y los desafíos que enfrentan las personas trabajadoras que desarrollan parte de su vida laboral en distintos países.

Durante las exposiciones, las personas participantes coincidieron en que migrar no debería significar perder derechos adquiridos. También se destacó la necesidad de avanzar hacia mecanismos que permitan reconocer y sumar los períodos de cotización realizados en diferentes sistemas de pensiones.

En uno de los paneles, el director ejecutivo de JUPEMA, Carlos Arias Alvarado, explicó que en Costa Rica ya existen mecanismos de reconocimiento de cotizaciones entre distintas instituciones y planteó la importancia de seguir desarrollando herramientas que faciliten el seguimiento de la trayectoria previsional de cada persona trabajadora.

La jornada también incluyó experiencias compartidas por instituciones de seguridad social de distintos países de América Latina, así como investigaciones sobre los retos que enfrentan poblaciones migrantes, especialmente aquellas vinculadas al trabajo doméstico y otras actividades con altos niveles de informalidad.



Construcción conjunta de propuestas

Durante el segundo día, las delegaciones analizaron los retos operativos que enfrentan los sistemas de seguridad social de la región, entre ellos la calidad de los registros, la digitalización de la información y la informalidad laboral.

Asimismo, la CISS presentó el borrador de la Guía práctica de cooperación internacional en materia de derechos pensionales, documento que busca orientar futuros acuerdos de cooperación entre países.

Como resultado del trabajo realizado, las personas participantes propusieron fortalecer aspectos clave como:

- Garantizar la continuidad de los convenios más allá de los cambios de gobierno.
- Definir mecanismos sostenibles de financiamiento.
- Proteger la información de las personas afiliadas.
- Promover una mayor divulgación de estos derechos entre las personas trabajadoras.

La versión final de esta guía se dará a conocer el próximo año.

Compromiso con la protección de los derechos previsionales

Durante la clausura, Carlos Hernández Álvarez, presidente de la Junta Directiva de JUPEMA, agradeció la participación de las delegaciones y reconoció el liderazgo de la CISS en la promoción de estos espacios de diálogo.

Además, reafirmó el compromiso de JUPEMA de continuar impulsando iniciativas que contribuyan a proteger los derechos previsionales de las personas trabajadoras, independientemente del país en el que desarrollen su actividad laboral.

El encuentro concluyó con una presentación cultural a cargo del grupo de Bailes Folclóricos de la Asociación de Pensionados Universitarios (AFUP).



Sus datos personales actualizados le mantienen conectado con JUPEMA



Mantener sus datos personales actualizados es una acción rápida y sencilla que le permite recibir información oportuna y acceder con mayor facilidad a los servicios y trámites que JUPEMA pone a su disposición.

¿Por qué es importante?

Cuando sus datos de contacto están desactualizados, podemos tener dificultades para informarle oportunamente sobre:

- ➔ Beneficios y servicios institucionales.
- ➔ Proyecciones de pensión.
- ➔ Actividades y programas especiales.
- ➔ Información relevante sobre el Régimen de Pensiones.
- ➔ Procesos y trámites institucionales.
- ➔ Comunicados de interés para las personas afiliadas.

Unos minutos pueden hacer la diferencia

Actualizar su número de teléfono, correo electrónico y demás datos personales le ayuda a mantenerse conectado con JUPEMA para recibir información relevante, en el momento oportuno.



JUPEMA renueva Certificado de Excelencia de la Asociación Internacional de la Seguridad Social (AISS)



La Junta de Pensiones y Jubilaciones del Magisterio Nacional (JUPEMA) renovó con éxito el Certificado de Excelencia otorgado por la Asociación Internacional de la Seguridad Social (AISS), en el marco de su Programa de Reconocimiento relativo a las Directrices de la AISS sobre la Calidad de los Servicios.

La noticia fue comunicada oficialmente a la institución mediante una carta fechada el 22 de septiembre de 2026, firmada por el Secretario General de la AISS, Marcelo Abi-Ramía Caetano. En ella, **el organismo internacional destaca que este logro reafirma el compromiso de JUPEMA con la excelencia en la gestión y con la mejora continua de los servicios que presta a la ciudadanía.**



Para el Director Ejecutivo de JUPEMA, Carlos Gerardo Arias Alvarado, la renovación tiene un significado especial: "Es una muy buena noticia esta recertificación, que garantiza que estamos en el camino correcto en nuestra gestión integral. Agradezco el esfuerzo y la dedicación de todos los involucrados, lo que permite un camino hacia la mejora continua y la excelencia institucional".

La AISS es la principal organización internacional que reúne a instituciones de seguridad social de todo el mundo. Su Programa de Reconocimiento evalúa a las instituciones miembro según estándares internacionales de buenas prácticas en la administración de la seguridad social. Con esta renovación, JUPEMA reafirma su posición entre las instituciones de referencia en calidad de servicio a nivel internacional, en beneficio de las personas afiliadas del Magisterio Nacional.

Alimentación Cerebral

Dra. Adriana Gatgens Marín, Nutricionista.



La nutrición es fundamental para la salud de nuestro cerebro, ya que éste necesita un aporte constante de energía, oxígeno y nutrientes para mantener la memoria, la atención, el aprendizaje, el estado de ánimo y la comunicación entre las neuronas. Una alimentación inadecuada puede afectar estos procesos, mientras que una dieta equilibrada ayuda a proteger el cerebro a largo plazo.

La evidencia del papel de la nutrición en la salud mental se origina de trabajos documentados sobre los efectos psicológicos y neurológicos de deficiencias francas de nutrientes, por ejemplo: la deficiencia severa de vitamina B12, que causa pérdida de la memoria, disfunción mental y depresión. De forma similar, la deficiencia de folatos (vitamina B9) puede originar fatiga, confusión, demencia, irritabilidad.

Una alimentación equilibrada puede contribuir en los siguientes aspectos:

- ➔ Memoria y aprendizaje: proporciona los nutrientes necesarios para el funcionamiento de las conexiones neuronales.
- ➔ Atención y concentración: evita grandes fluctuaciones de glucosa y aporta energía de manera más estable.
- ➔ Estado de ánimo: algunos nutrientes participan en la producción y regulación de neurotransmisores.
- ➔ Protección cerebral: antioxidantes y grasas saludables ayudan a proteger las células frente al daño.
- ➔ Salud cardiovascular: lo que protege los vasos sanguíneos también beneficia al cerebro, ya que este depende de un buen flujo sanguíneo.

Es importante prestar atención a la siguiente lista de alimentos que se consideran "esenciales" para nuestra salud cerebral:

- ➔ Omega 3 (se encuentra en pescados como atún, sardina o salmón, semillas como la chía o alimentos fortificados)
- ➔ Vitaminas del complejo B
- ➔ Agua (nuestro cerebro es 95% líquido)
- ➔ Antioxidantes (alimentos rojos y morados especialmente)
- ➔ Hierro (se encuentra en alimentos como carnes, plátanos y leguminosas)
- ➔ Zinc y magnesio (productos de origen animal)

Le invitamos a dar el primer paso hoy: revise lo que hay en su plato y en el de su familia, y comprométase con un cambio sencillo esta semana. Compartamos esta información con quienes queremos, porque una buena alimentación es un regalo para el cerebro a cualquier edad.

Recuerde: **no existe un único "nutriente para**



el cerebro". Lo más importante es una alimentación balanceada y moderada.



La importancia de los ejercicios cognitivos y la actividad física en la salud cerebral



Dra. Natalia Brenes Conejo, Fisioterapeuta.

La demanda constante de atención, memoria, planificación y toma de decisiones hace que la salud cognitiva sea esencial para el desempeño diario, en especial, en el sector magisterial.

¿Qué son los ejercicios cognitivos?

Los ejercicios cognitivos son actividades diseñadas para estimular funciones como la memoria, la concentración, el lenguaje y la resolución de problemas.

Entre ellos se incluyen crucigramas, lectura, juegos de estrategia, aprendizaje de nuevas habilidades o técnicas de atención plena.

No solo los ejercicios mentales fortalecen el cerebro

La actividad física regular es uno de los estímulos más poderosos para mantener la salud cognitiva a lo largo de la vida.



¿Qué sucede en mi cerebro cuando hago ejercicio?

- ➔ Se aumenta el flujo sanguíneo al cerebro.
- ➔ Se favorece la oxigenación de las neuronas.
- ➔ Se promueve la neuroplasticidad (capacidad del cerebro para adaptarse y aprender).
- ➔ Neurogénesis, formación de nuevas neuronas en especial en el hipocampo.
- ➔ Liberación de neurotransmisores, sustancias que ayudan a una función eficiente del cerebro.

Esta relación es especialmente relevante, ya que la actividad física ayuda a disminuir el agotamiento mental, mejorar la atención sostenida y potenciar la capacidad de concentración durante las jornadas educativas.

La importancia de estimular el cerebro mediante el ejercicio

El movimiento activa áreas cerebrales involucradas en la memoria, el control emocional y el aprendizaje.

La actividad física regular, combinada con ejercicios cognitivos, reduce el riesgo de desarrollar enfermedades como deterioro cognitivo leve, demencia o Alzheimer.

Mantener un estilo de vida activo favorece un envejecimiento cerebral saludable y mejora la autonomía en el futuro.

Le invitamos a ponerse en movimiento hoy: una caminata al final de la jornada, unos minutos de baile en casa o un nuevo pasatiempo que rete su mente pueden marcar la diferencia. Motivemos a colegas, estudiantes y familia a sumarse, porque un cerebro activo y un cuerpo en movimiento son la mejor forma de cuidar nuestro bienestar hoy y en el futuro.



Esa meta que llevás tiempo posponiendo... hoy puede comenzar.



Hasta 30 años plazo

Activá tus metas con

SALVATIÓN

El crédito de libre inversión

Solicita tu crédito hoy



Whatsapp: (506) 8526 9729



jupema@juntadepensiones.cr



www.juntadepensiones.cr



Consejo editorial:

Lic. Carlos Hernández Álvarez
M.Sc. Lilliam González Castro
Licda. Kendy Chacón Víquez

M.Sc. Sonia Salas Badilla
Lic. Karen Castro Barahona
Diseño: Joseline Rivera Ramírez

JUPEMA

